

JULKAISTU NUMEROSSA 1/2012

TEEMAT

# Nikotiinikorvaushoidossa apteekilla on tärkeä rooli

Annikka Kalliokoski



Tupakointi pitäisi ottaa useammin puheeksi terveydenhuollossa, ja vieroitusta tulisi tarjota kaikille tupakoitsijoille. Nikotiinikorvaushoidon alussa tarvitaan ohjausta oikean nikotiiniannoksen ja sopivan valmistemuodon valintaan sekä opastusta valmisteiden käyttöön. Korvaushoidon aikana tuki ja motivointi ovat tarpeen.

Tupakointi lisää sairastuvuutta ja kuolleisuutta. Tupakoinnin lopettaminen on tärkeä osa monen sairauden hoitoa. Nikotiinivalmisteita myydään itsehoitoon, ja ne lisäävät tupakoinnin lopetuksen onnistumismahdollisuuden 1,5–2-kertaiseksi.

Nikotiinikorvaushoidon tarkoituksena on lievittää tupakan vieroitusoireita, jotka alkavat tuntien kuluessa tupakoinnin lopettamisen jälkeen ja saattavat kestää viikkoja. Yleisimpiin vieroitusoireisiin kuuluvat ärtyisyys, levottomuus, univaikeudet, päänsärky, makeanhimo ja ruokahalun lisääntyminen.

Nikotiinikorvaushoidon vaihtoehtoja ovat reseptilääkkeet varenikliini ja bupropioni. Myös nortriptyliiniä voidaan käyttää vieroitushoitoon, vaikka se ei ole lääkkeen virallinen käyttöaihe.

## Oikea nikotiiniannos selviää asiakasta haastatteleamalla

– Meillä on tavoitteena kohdata ja antaa yksilöllistä neuvontaa jokaiselle tupakoinnin lopettajalle ja sitä harkitsevalle, kertoo proviisori Heli Mäntysalo Yliopiston Apteekista Porista. Koko henkilökunta on koulutettu antamaan nikotiinivalmisteisiin liittyvää neuvontaa ja apuna ovat omasta intranetistä löytyvät tietoiskupaketit.

- Käytämme nikotiiniriippuvuuden selvittämisen apuna Fagerströmin testiä, joka antaa hyvät suuntaviivat oikean vahvuuden valintaan. Tärkeää on myös kysellä aikaisemmista lopettamisyrityksistä.

Fagerströmin testissä kysytään, kuinka pian heräämisen jälkeen tupakoitsijan on sytytettävä savuke ja montako savuketta päivässä palaa. Korvaushoitoon käytetty nikotiiniannos valitaan testin tuloksen tai päivässä poltettujen savukkeiden lukumäärän perusteella.

Nikotiiniannoksen pitää olla riittävän suuri. Sopivat annokset löytyvät esimerkiksi vasta päivitetystä Tupakkariippuvuus ja tupakasta vieroitus Käypä hoito -ohjeesta.

– Tuotevalikoima on laaja, joten taustan selvittely auttaa myös sopivimman tuotteen suosittelemisessa, toteaa Mäntysalo.

Tupakoinnin lopettaminen vaikuttaa tiettyjen lääkkeiden pitoisuuksiin plasmassa, joten asiakkaan muiden lääkitysten selvittäminen on tarpeen. Tarvittaessa hänet ohjataan ottamaan yhteyttä lääkäriinsä lääkannostuksen tarkistamiseksi.

### Käytön opastusta ja vaikutusten kuvausta

Nikotiinivalmisteen käytöstä annetaan tarkat ohjeet, jotta asiakas saa hoidosta parhaan hyödyn.

– Erityisesti purukumin käytössä voi tulla ongelmia, jos sitä pureskellaan yhtä tarmokkaasti kuin tavallista purukumia. Opastamme kertomalla oikeasta pureskelutekniikasta ja siitä, että purukumin annetaan levätä välillä posken ja ikenen välissä.

Asiakkaalle on hyvä kertoa, miten ja kuinka nopeasti tuotteet lievittävät vieroitusoireita ja siten helpottavat oireita.

– Samanveroista ja yhtä nopeaa vaikutusta kuin tupakalla ei ole odotettavissa, koska tupakasta nikotiini imeytyy jo seitsemässä sekunnissa aivoihin.

Tuotteista saatavat pitoisuudet riittävät kuitenkin vieroitusoireiden lievittämiseksi, ja riippuvuutta ylläpitävät nikotiinihuiput jäävät pois.

### Rohkaisua ja motivaatiota nikotiinikorvaushoitoa käyttävälle

Nikotiinivalmisteita käytetään 2–3 kuukautta annosta asteittain vähentäen. Tupakoinnin lopettaminen vaatii keskimäärin 3–4 yritystä, eli repsahdukset eivät ole merkki siitä, ettei lopettaminen voisi myöhemmin onnistua. Kun tämä on tiedossa, voidaan Mäntysalon mielestä mahdolliset epäonnistumiset kääntää voitoksi.

Keuhkosairauksien erikoislääkäri Annamari Rouhos HYKS:istä näkee apteekkien roolin erittäin tärkeänä erityisesti nikotiinikorvaustuotteiden valinnassa ja niiden oikean käyttötavan ohjauksessa.

– Terveystietämyksessä voidaan nikotiinikorvaushoidosta antaa alustavat tiedot, minkä jälkeen potilas neuvotaan apteekkiin saamaan lisäohjausta. Tämän vuoksi ensimmäiset nikotiinituotteet kannattaisi ostaa apteekista.

Jokaisessa kunnassa tulee olla tarjolla vieroituspalveluita ja tietoa näistä saa terveystietokeskuksesta. Neuvoja voi kysyä maksuttomasta valtakunnallisesta Stumppi-puhelimesta tai nettipohjaisesta vieroituspalvelusta ([www.stumppi.fi](http://www.stumppi.fi)).

– Tupakoinnista kysyminen ja vieroitusavun tarjoaminen ei ole tunkeutumista henkilökohtaiselle alueelle, vaan oleellinen osa potilaan hyvää hoitoa, toteaa Rouhos.

### Tupakointiin pitää terveydenhuollossa puuttua

Vieroitusta on tarjottava kaikille tupakoitsijoille. Erityisesti pitää panostaa niihin potilaisiin, jotka potevat tupakasta johtuvia sairauksia sekä niihin, joiden taudin kulkuun, hoitoon tai paranemiseen tupakointi vaikuttaa oleellisesti. Näihin sairauksiin kuuluvat esimerkiksi sydän- ja verisuonisairaudet, keuhkosairaudet ja diabetes.

– Monissa tilanteissa potilaan motivaatio tupakoinnin lopettamiseen on tavallisesti suurempi. Nämä tilanteet tulisi osata hyödyntää, kun kannustetaan tupakoinnin lopettamiseen, Rouhos sanoo.

Kyseessä voi olla tupakoijan omaa terveyttä koskeva seikka, kuten akuutti sairastuminen tai tupakoinnin keskeyttäminen

tulevan leikkauksen takia. Myös muut elämäntapahtumat, kuten perheen perustaminen, lähiomaisen sairastuminen tai lastenlasten syntymä, voivat lisätä lopettamismotivaatiota.

Nikotiinikorvaushoidon lisäksi tupakoinnin lopettamisen apuna voidaan käyttää varenikliiniä, bupropionia tai nortriptyliiniä.

– Jokaisen tupakoivan kohdalla pyritään käyttämään tehokkainta hänelle sopivaa hoitoa. Ei siis tarvitse ajatella, että ensin tulisi yrittää omin konstein, sitten nikotiinikorvaustuotteiden kera ja vasta niiden epäonnistuttua voitaisiin siirtyä lääkehoitoon.



**Annikka Kalliokoski**

LKT, klinisen farmakologian ja lääkehoidon erikoislääkäri  
Ylilääkäri, Fimea

**LISÄÄ AIHEESTA**

[Itsehoidon ohjaukseen kiinnitetään huomiota apteekkitarkastuksissa](#)

[Itsehoitoasiakas tarvitsee neuvontaa](#)

**KIRJALLISUUTTA**

[Käypä hoito -suositus: Tupakkariippuvuus ja tupakasta vieroitus. Päivitetty 19.1.2012.](#)